گۆڕەپان و میدان

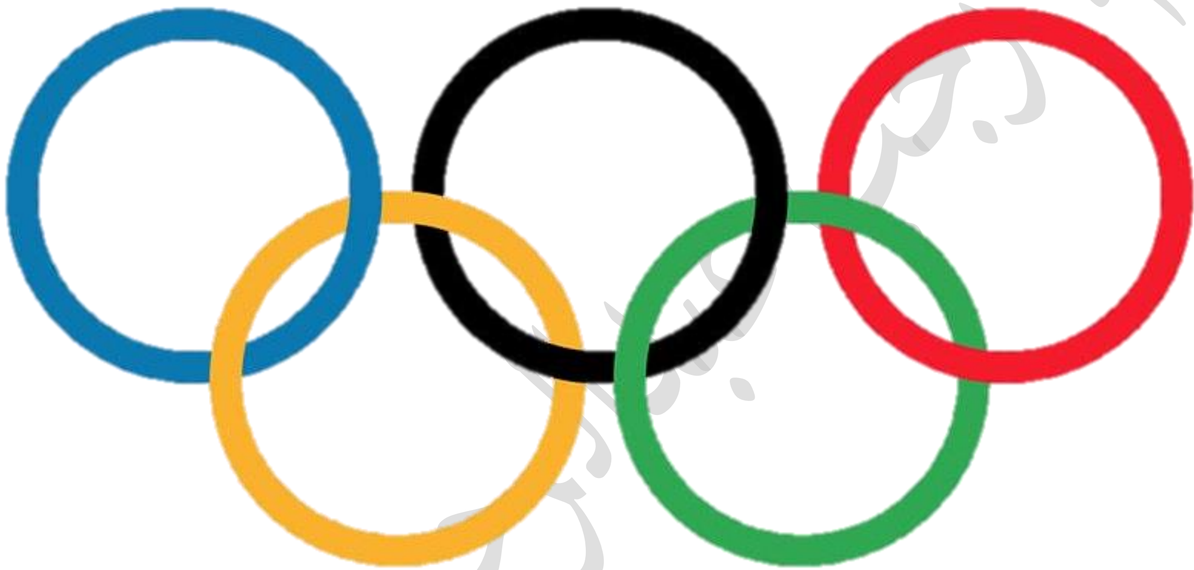
ئامادەکردن
م. رجب عبدالرحمن محمد





گۆڕەپان و میدان

یاریەکان (گەرمکردن ، ماراسۆن، بەربەست ، یەك باز ، سێ باز ، قورص ، بازدانی بەرز ، پۆستە)



لۆگۆی ئۆلۆمپی

(سۆر ئەمریکا ، رەش ئەفریقا ، شین ئەوروپا ، کەسك ئوستراليا ، زەرد ئاسيا)

ئامادەکردن

م. رجب عبدالرحمن محمد

2019 - 2020ز

گەرمکردن(احماء)

ئەو بنەمایە لە کۆمەڵێك ڕاهێنانییێن جەستەی پێکدێت ، ئارمانج لە ئامادەکردنی هەردوو جیهازی عەسەبی و ماسولکەیی و جیهازی کارە بۆ ئە نجامدانی چالاکییەکی وەرزشی دیاری کراو، واتە ڕاهێنان کردنێکی هێواش و لە سەرخۆ بەمەبەستی گەرمکردنی ماسولکەکان و ئامادەکردنیان بۆ مەبەستی جولە (حرکە) ئەمە وادەکات ئەوماسولکانەی ئێمە ئیجولێنین هەست بەئازار نەکات و ئامادەبێت بۆ هەموو جولەیەك (حەرەکەیەك) ئەمەش بەوە ئەبێت کاتێك جۆلە دەست پێ ئەکەین وردە وردە و لە سەرخۆ وا ئەکات ، ماسولکەکان گەرم بێت ، لەش گەرمکردن لەسەرەتاوە بە شێوەی هێواش بێت وردە وردە خێرایی زیاد بکرێت ، هەل بدەین کە کێش بەکار نەهێنن و تەنیا بە جوڵە لەشمان گەرم بکەین ، هەموو ئەو ماسوسکانە بجولێنین کە پێویستە ئامادەیان بکەین بۆ یاریەکە.

گەرمکردن پیویستە بەلایەنی کەم 10 خولەك بکرێت ، گەرمکردن بە پێی کەش و هەوا ئەگۆڕێت دنیا سارد بێت دەبێت کاتی زیاتری بۆ تەرخان بکەین ، پێچەوانەش ئەگەر دنیا گەرم بێت کاتی کەمتری بۆ تەرخان ئەکەین ، گەرمکردن لەشمان دەپارێزیت لە پێکان و توانای بەرگری کردنی زیاد دەبیت ، گەرمکردن بە شێوەیەکی گشتی دەبێتە دوو جۆر:

- گەرمکردنی گشتی
- گەرمکردنی تاییەت

❖ گەرمکردنی گشتی (عام)

پێش هەموو جۆرە یاریەك ئە نجام دەدرێت بە هەموو جۆرەکانیەوە بۆ ئەوەی کەس وەرزشکار ئامادەی هە حالەتێك یان هە ر جولەیەکی لەناکاو بێت کە لەشی بەهەموو ئاراستەیکدا ئامادەبێت ، ئەو گەرمکردنە پێك دێت لە ڕووشتن و هەروەلە ، لێرەدا گەرمکردن بۆ گشت بەشەکانی لەش ئە نجامدەدرێت .

❖ گەرمکردنی تاییەت (خاص)

لەددوای گەرمکردنی گشتی گەرمکردنی تاییەت دەست پێدەکات پێویستە ئەو شوێنانەی زۆر جولەیان لەسەرە وەکو پێویست چالاکیان بکەی بۆ ئەوەی بە باشترین ئاست ئامادەبی بۆ نموونە فۆلی بۆڵ زیاتر پێویستیمان بە جامپ و دەست دەبێت بۆیە گەرمکردنی تاییەت دەبێت ، تاییەت بەو یاریە گەرمکردن ئە نجام بدەین ، 15-30 خولەك باشترین کاتە بۆ گەرمکردن ، هەروەها پێویستە خۆمان بپاریزین لە کاتی ساردی بە پۆشینی جل و بەرگی پێویست.

"خۆ پاراستن لە چارسەرکردن باشترە"

ماراسۆن(Marathon)

بۆچی دەبی زۆرترین مەودا بە کەمترین ماوە ببڕێت تاوەکو ببیتە براوە!..

ئەمانە هەمووی لە شەڕێریکی مێژوویيەوە سەرچاوەدەگرێت ، کە 490 ساڵ بەر لە زاینی لە نێوان یۆنانییەکان و فارسەکاندا روویدا ، ئەو شەڕەی کە یۆنانییەکان براوە بوون , ئەو جەنگە لەناوچەی ماراسۆن لەنزیك یۆنان روویدا , بۆ ئەوەی بەزووترین کات هەواڵی سەرکەوتن بە خەڵکی ئە پینا بگەینێت ڤید پیید س ماوەی 42کیلۆمەتری بە پێ و بەڕاکردن بڕی تا گەیشتە ئە سینا دوای ئەوەی هەواڵەکەی گەیاندن لە ماندوێتی و تیونوێتیدا مرد ,لەساڵی 1896 یەکەم ئۆلۆمپیاد لە یۆنان ئە نجامدرا , وەرزشی ماراسۆن یەکێك بوو لە یارییە سەرەکییەکان , ئەوە بوو لە یەکەم رکابەریدا (سپیرید ۆن لویسی) یۆنانی هەمان مەودای لە ناوچەی ماراسۆنەوە بۆ ئە سینا بڕی و ماوەکەشی 2 و کاژێر 58 خولەك و 50 چرکە بوو.

ڕاکەری کینی(ئیلیوت کیبشوج) ژمارەی پیوانی جیهانی شکاند لە ماراسۆنی بەرلین 16 /9/ 2018 بە(2:01.39)

وەرزشی ماڕاسۆن یەکێکە لە یارییە پڕ مەترسیدارەکان , چونکە ڕێژەییەکی زۆری وەرزشوان بەشداری تیێدا دەکەن و کۆنترۆڵکردنی لەرووی ئاساییشیەوە ئاسان نییە.

ماڕاسون لە کوردستاندا بەڕادەیەکی بەرچاو بەرەوپێش چوو ساڵ لەدوای ساڵ خەلکی زیاتر رووی تێدەکەن و بەشداری دەکەن.












بابەت: گورەپان و میدان

گۆڕەپان ومیدان لە 776پ.ز لەوەلاتی (یونان) دەرچووە ، لە سەدەی 19هاتۆتە ناو بەرنامەی پەروەردەی قوتا بخانە

لەساڵی 1913ز یەکێتی نێودەولەتی یاریە بەهێزەکانی جیهان دامەزرا.

گۆڕەپان ومیدان لە سێ جۆرە یاری پێك دێت (أ – ڕاکردن   ب- خۆ هەڵدان و بازدان   ج- هەڵدان)



- **أ- ڕاکردن دەبێتە (سێ) جۆر :**

1. **ڕاکردنی ماوە کورت : (100م , 200م , 400م , 100 x4 پۆستە , 110م بەربەست)**
2. **ڕاکردنی مام ناوەند : (800م , 1500م , 3000م , 400X 4 پۆستە)**
3. **ڕاکردنی ماوە درێژ : (5000م , 10000م , 42.195م ماراسۆن)**



- **ب – خۆ هەلدان و بازدان دەبێتە (چار) جۆر :**

(یەك باز , سێ باز , بازی بەرز , بازی زانا (خۆ هەلدان بە داری)

- **ج- هەڵدان (هاڤێن) دەبێتە (چار) جۆر :**



- **أ- هەڵدانی پارسەنگ (ثقل): کێشی(وزن) پارسەنگ بۆ کوران (7.260) کیلۆگرام , بۆ ئافرەتان (4) کیلۆگرام.**
- **ب- هەڵدانی رم (رمع) :**
- **کێشی رم بۆ پیاوان (800) گرام , درێژی (260-270)سم.**
- **کێشی رم بۆ ئافرەتان (600) گرام , درێژی (220- 230) سم.**
- **ج – هەڵدانی دیسك (قورص) :**
- **کێشی قورص بۆ پیاوان (2) کیلۆگرام.**
- **کێشی رقورص بۆ ئافرەتان (1) کیلۆگرام.**



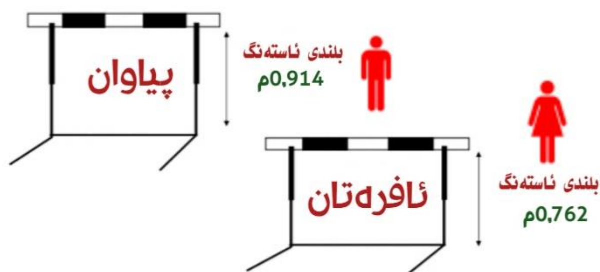
- **د- هەڵدانی چەکوچ (مطرقة) :**
- **کێشی چەکوچ بۆ پیاوان وئافرەتان (7.257) کیلۆگرام , درێژی (1.18)سم.**



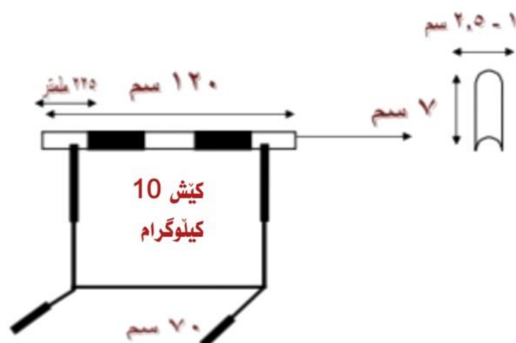
- **یاری پۆستە دەبێتە (دوو) جۆر:**

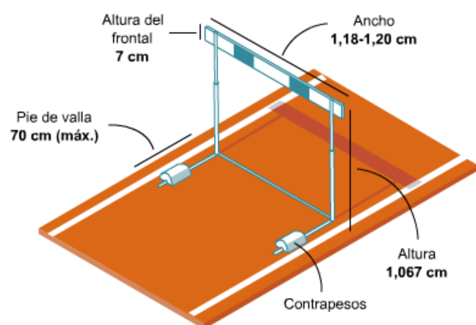
- **4× 400 پۆستە بۆ پیاوان و ئافرەتان , 4 × 100 پۆستە بۆ پیاوان وئافرەتان**
- **داری پۆستە درێژی (28 – 30) سم , کێشی (50) غرام.**

- **یاری ئاستەنگ (بەربەست) پێك دێت لە (چار) جۆر :**
- بۆ پیاوان (110م , 400م) بەربەست .
- بۆ ئافرەتان (100م , 400م) بەربەست .



- **پیوانەی بەربەست :**
- درێژی = 120سم
- پانی ستوونی دارەکە =7سم
- کێش بەربەست = 10 کیلوگرام





- **قۆناغە هونەرییەکانی ڕاکردنی(110)م بەربەست:**
- ڕاکردن لە سەرەتا تاوەکو بەربەستی یەکەم
- هەنگاوی بەربەست
- جوولەیی پێی پێشەوە
- جوولەیی پێی دواوە(پێی لەسەر هەستاو)
- کاری دەستەکان
- شێوەی ئاوقەدە
- شێوەی هەنگاوەکان لەنێوان بەربەستەکان
- لە بەر بەستی کۆتایی تاوەکو هێلی کۆتایی

پێوانەکانی ڕاکردنی بەربەست بە پێی یاسا نێودەولەتیەکانی گۆڕەپان ومیدان

جۆری پێشبڕکێکە	ڕەگەز	بەرزی پیوانەکان			دووری نێوان سەرەتاو یەکەم بەربەست	دووری نێوان بەربەستەکان	دوری نێوان دوا بەربەست و هێلی کۆتایی
		تازە پێکەیشتوان	لاوان	پێکەیشتوان			
110م	کوڕان	91.04سم	99سم	1.06سم	13.72م	9.14م	14.02م
400م	کوڕان	84سم	91.04سم	91سم	45م	35م	40م
100م	کچان	76سم	84سم	84سم	13م	8.5م	10.5م
400م	کچان	76سم	76سم	76سم	45م	35سم	40سم

❖ قۆناغە هونەرییەکانی یەك باز:

- قۆناغی وەستانی ئامادەکاری
- قۆناغی ڕاکردنی نزیك بوونەوە
- قۆناغی بەرزبوونەوە
- قۆناغی فرین

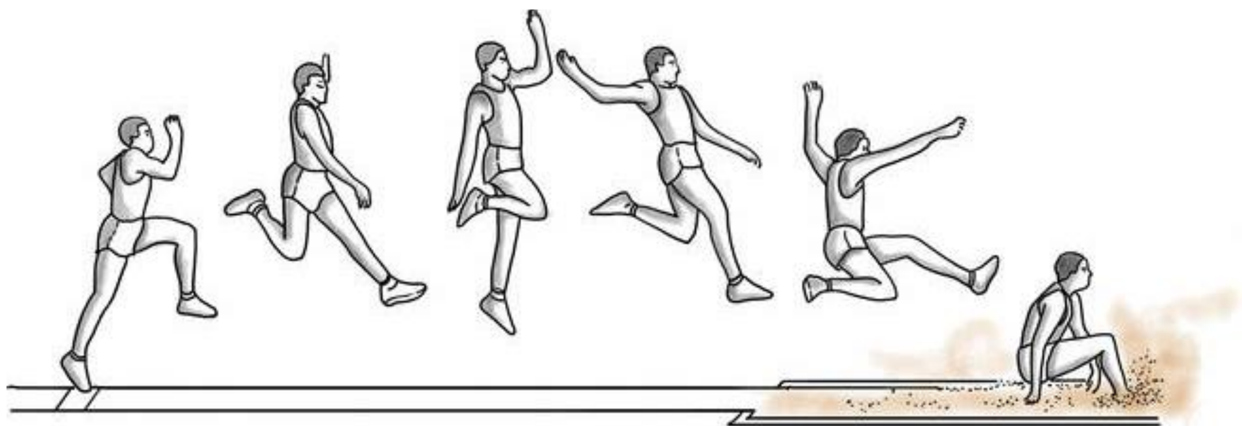
❖ فرین دەبێتە سێ جۆر :

- ڕۆیشتن لە هەوا (طريقة المشي في الهواء)
- خۆ هەلواسین (طريقة التعلق)
- کرمۆلەبوون (خربوونەوە) (طريقة التكور))



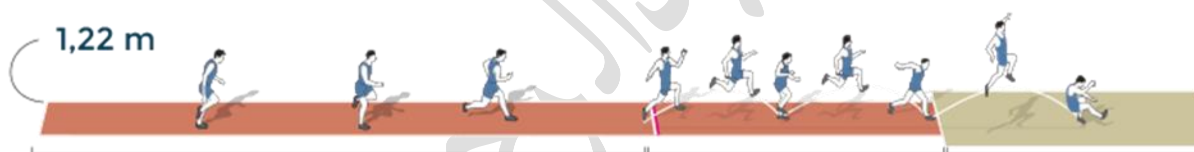
هەوڵدانە نادروستەکان (المحاوله الفاشله):

- هەوڵدان ئەژمارناکرێت ئەگەر یاریزان پێ بە بە تەختەی قور بکەوێت.
- هەوڵدان ئەژمارناکرێت ئەگەر ماوەی یەك خولەك بەسەرچوو.
- هەوڵدان ئەژمارناکرێت ئەگەر یاریزان گەڕایەوە بۆ دواوە لە چاڵی دابەزین .
- هەوڵدان ئەژمارناکرێت ئەگەر یاریزان هەر ریگایەك لە ریگاکانی بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی زیاتر خۆی هەلبدات .
- هەوڵدان ئەژمارناکرێت ئەگەر یاریزان کەوتە دەرەوە ی چاڵی دابەزین .

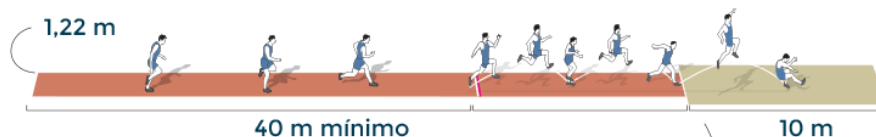


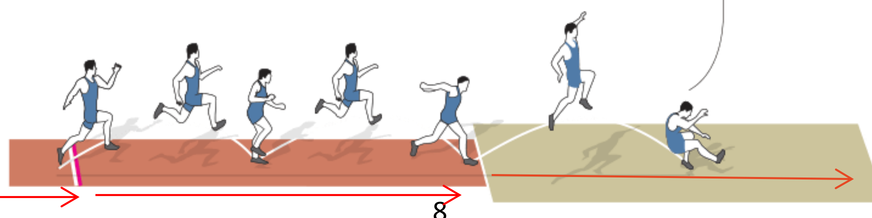
وێنەی یەك باز(الوثب الطويل)

- **قۆناغە هونەرییەكانی سێ باز:**
- قۆناغی وەستانی ئامادەكاری
- ڕاكردنی نزيك بوونەوە
- بەرزبونەوە
- هەنگەشەلە
- هەنگاو
- بازدان
- كەوتنەوە (نيشتنەوە)

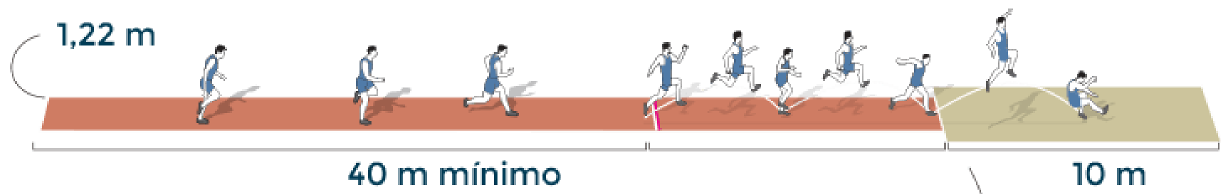


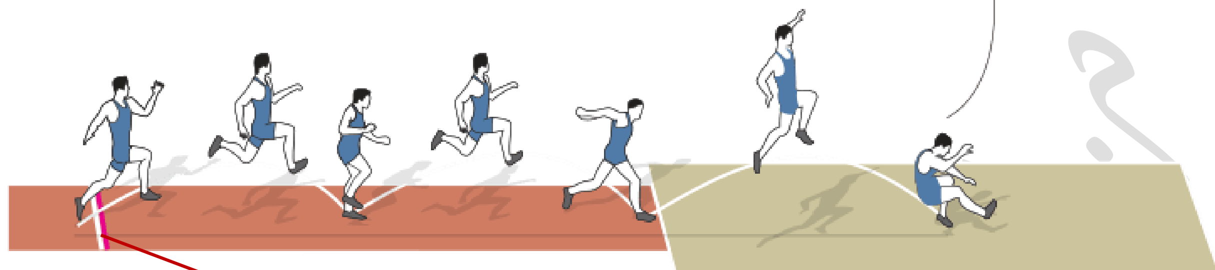
- **شێوازی هەستان ئەگەرپێ راست بێت (راست – راست – چەپ) ئەگەرپێی راست بێت (چەپ - چەپ - راست)**
- **مەیدانی سێ باز:**
- درێژی نزيك بوونەوە (طريق الآقتراب) (40-45)مەتر و پانی (عرضها) 1.22م.
- تەختەی هەڵسان (لوحة الارتقاء) 20سم , تەختەی قور (صلصال) 10سم.
- شوێنی دابەزین (منطقة الهبوط) درێژی 9 م وپانی (2.75- 3) مەتر.
- هێلی یاریگا 5 سم .
- لەتەختەی هەڵسان (لوحة الارتقاء) تاوەكو چالی دابەزین (منطقة الهبوط) 13 مەتر.

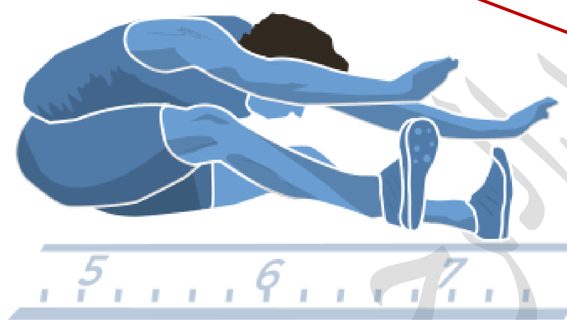


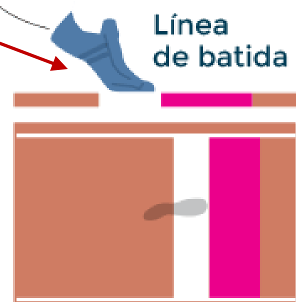


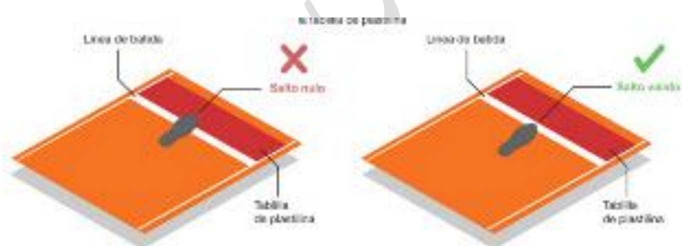
- **یاسا و پێوانەکانی سێ باز :**
- **ریکخستنی (ریزبەندی) یاریزان بە گوێرەیی قورعە دەبێت.**
- **هەر ژمارکردنی باشترین هەولدان لە نێوان گشت هەولدانەکان.**
- **ئەگەر هاتوو ژمارەیی یاریزانان هەشت بێت یان کەم تر ئەوا هەر یاریزانێك بۆی هەیە شەش هەولدان جێبەجێ بکات ،بەلام ئەگەر ژمارەیی یاریزانان لە هەشت زیاتر بێت ئەوا هەر یاریزانێك بۆی هەیە سێ هەولدان جێبەجێ بکات.**
- **سێ باز پێك دێت لەسێ هەنگاو (پەلەکردن- هەنگاو- بازدان) پەلەکردن بەیەکێك لە پێیەکان دەست پێدەکات وە دابەزین لە سەر هەمان پێ دەبێت وە هەنگاوی دواتر بە پێیەکەیی تر جێ بەجێ دەکرێت و دابەزین لەناو چالایی بە هەردوو پێ دەبێت.**
- **بەلایەنی کەم پانایی رێگایی راکردن بۆ نزیك بوونەوە دەبێت (1.22)سم، هەروەها درێژیەکەشی دەبێت (40-45) بێت.**
- **نابێت دووری نێوان هێلی نزیك بوونەوە و شوێنی دابەزین لە(21)م کەمتر بێت.**
- **هێلی(لوحه)ی نزیك بوونەوە دەبێت لە دار دروست بکرێت یان هەر ماددەیەکی رەقی گونجاو،وە دەبێت درێژیەکەیی لەنێوان (121سم-122سم) وە پانیەکەیی (19,8تا20,2سم) وەزۆرترین قوڵایی (10سم)بێت،وەهەروەها بە رەنگی سپی بۆیە دەکرێت.**
- **(لوحه الصلصال)لە دوایی (لوحه الارتقاو)دێت بەئاراستەیی چالایی بە درێژیی (121سم-122سم) وە پانیەکەشی دەبێت(9,8سم تاوەکو10,2سم).**
- **لەسێ باز دووری نێوان(لوحه الارتقاو)و لێوارەکانی چالایی دەبێت (13)م بێت.**
- **درێژیی چالایی دەبێت بەلایەنی کەم (9)م بێت.**
- **پانی چالایی بەلایەنی کەم دەبێت (2.75) سم بێت.**
- **هەموو بازدانەکان پێوانە دەکرێت لە نزیك ئەو شوێنەی کەوا یاریزان بە جێی هێشتووە تاوەکو هێلی نزیك بوونەوە ، وە هەموو پێوانەکان بەشێوەیی ستووونی دەبێت بەرەو هێلی نزیك بوونەوە .**
- **بۆ تەندروستی پێوانە کردنی سێ باز پێویستە ئاستی (لم)ە کە لە شوێنی دابەزین لەئاستی (لوحه الارتقاو).**
- **رێگە نادرێت بە یاریزان نیشانەیەك لەسەر رێگایی راکردن بۆ نزیك بوونەوە دابنێت، بەلام بە جۆرێك دەتوانێت نیشانەکە دابنێت کەوا پێشتر لیژنەیی رێکخستنی ئگادار کردبێتەوە.**
- **ریگە نادرێت بە یاریزان رێگایی راکردن بۆ نزیك بوونەوە بەکاربێنێت بۆ مەبەستی راهێنان کردن.**

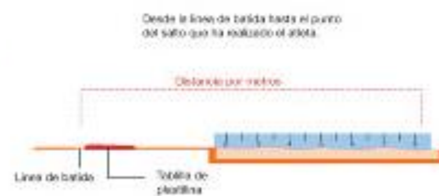

1,22 m
40 m mínimo
10 m





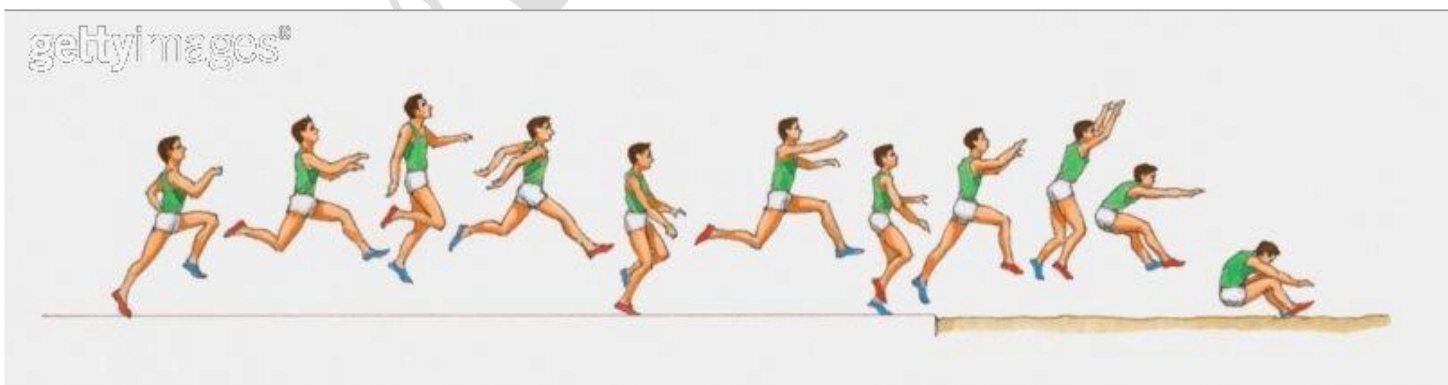

Línea
de batida


Línea de batida
Salto malo
Tablilla
de plastilina
Línea de batida
Salto válido
Tablilla
de plastilina


Desde la línea de batida hasta el punto
del salto que ha realizado el atleta.
Distancia por metros
Línea de batida
Tablilla de
plastilina

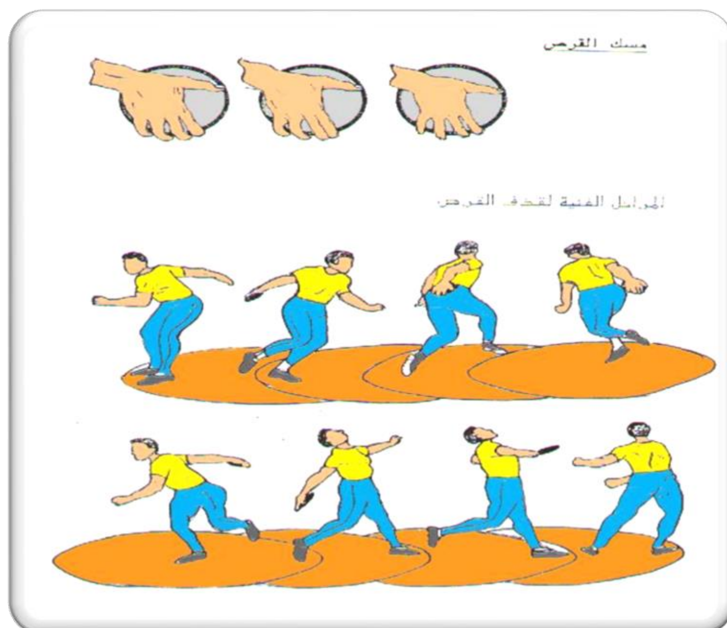
- **هەڵەکانی سێ باز:**

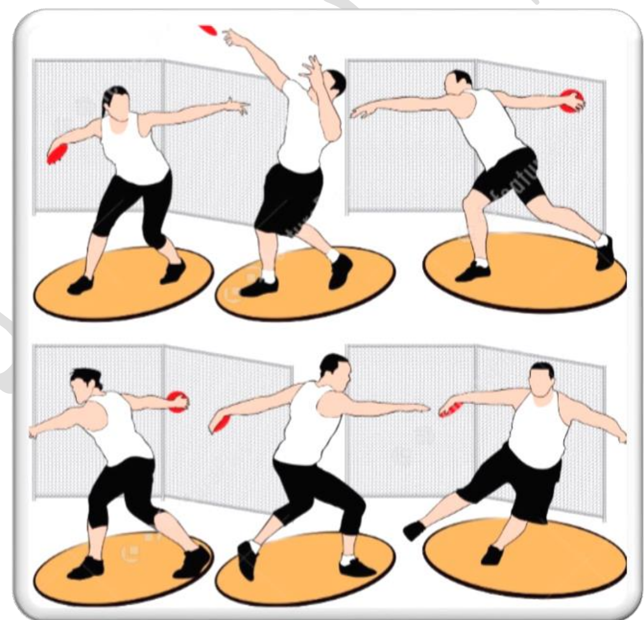
- ❖ **دواکەوتنی یاریزان زیاتر لە دەقیقەیەك 1(خولەك).**
- ❖ **نەگەیشتنی یاریزان بۆ ناو چالایی بازدان.**
- ❖ **ئەگەر هاتوو یاریزان بگەڕێتەوە دواوە لە ناو چالاییەکە دوایی بازدان.**
- ❖ **ئەگەر هاتوو یاریزان پێ ئازادی بەر زەوی بکەوێت لە کاتی بازدان.**
- ❖ **ئەگەر هاتوو یاریزان هەر هۆکارێکی سوران بەکاربێنێت لە هەوادا.**
- ❖ **ئەگەر هاتووو یاریزان هەر بەشێکی لەشی بەر هێلی نزیك بوونەوە بکەوێت ،ئەمەش یاریزانەکە چ لە کاتی ڕۆیشتن بێت یان لە کاتی بازدان بێت.**
- ❖ **ئەگەر هاتوو یاریزان بکەوێتە دەرەوەی چاڵی لم لە کاتی بازدان.**
- ❖ **ئەگەرهاتوو یاریزان هەلە لەسێ هەنگاوەکانی بازدان بکات.**
- ❖ **ئەگەر هاتوو یاریزان لە دەرەوەی هێلەکانی تەنیشت باز بدات.**



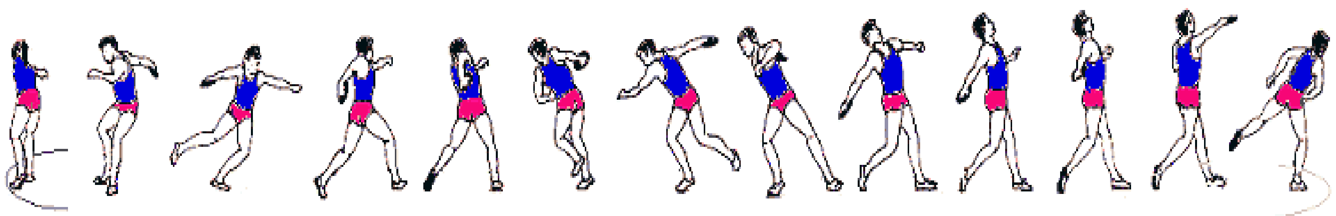
قۆناغە هونەرییەکانی هاوێشتنی ساپ(دیسك) قورص:

1. ئامادەبوون
2. گرتنی قورص
3. جولانەوەی قورص (مرجحە کردن)
4. سوران
5. هاوێشتنی ساپ(قورص)
6. رزگاربوون و جێگیربوون





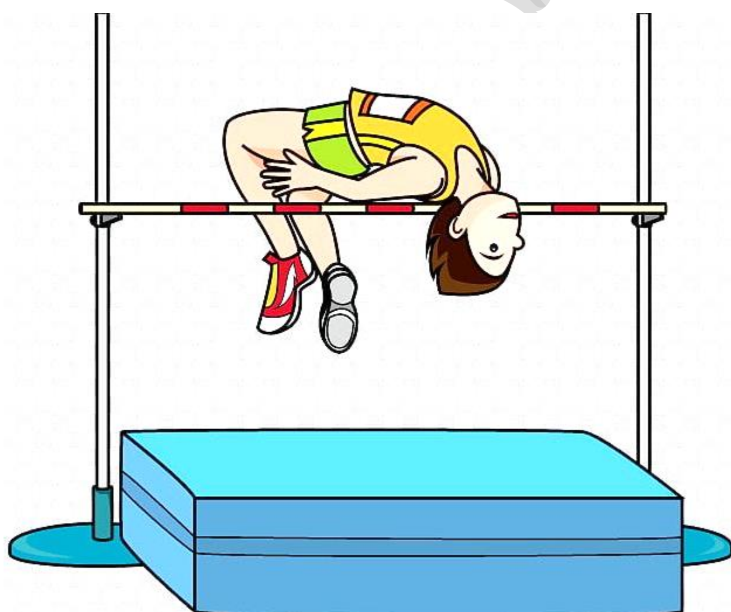
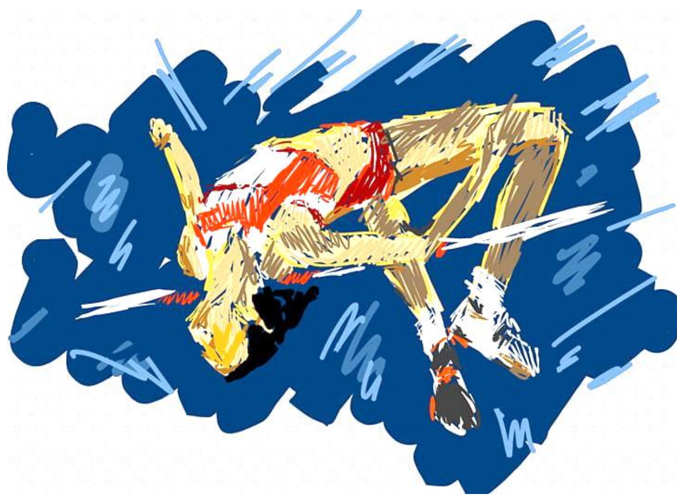
- **هەڵدانی دیسك (قورص) :**
- کێشی قورص بۆ پیاوان (2) کیلۆگرام.
- کێشی قورص بۆ ئافرەتان (1) کیلۆگرام.

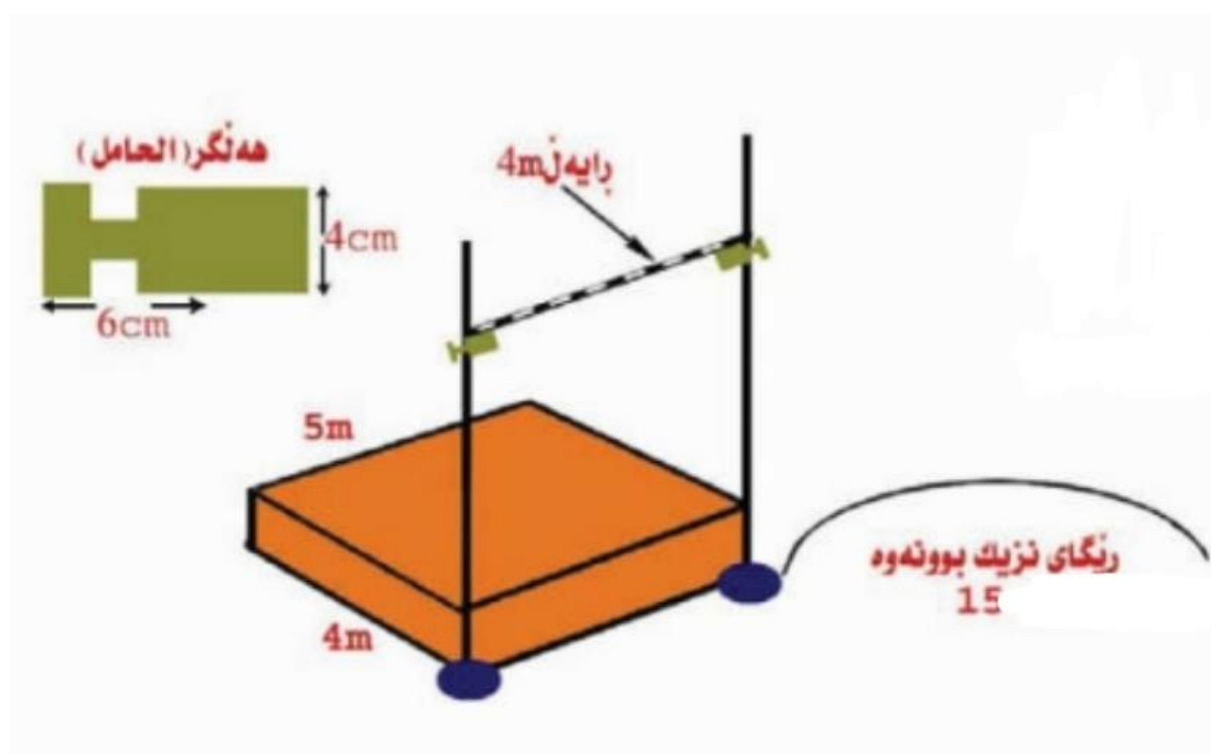


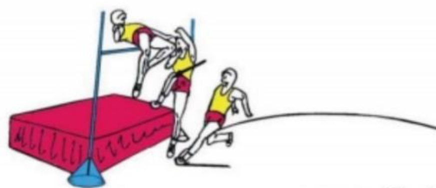
❖ چۆن کەسێکی سەرەتا فێری هاوێشتنی ساپ (قورص) دەکەیت ؟

- پێی چەپی لە پێشەوە دەبێت و وە پێی راستی لە دواوە دەبێت ،دواتر سورانی ساپ بە پەنجەی شهادە لە ناو لە پی دەست .
- پێی چەپی لە پێشەوە دەبێت و وە پێی راستی لە دواوە دەبێت ، دواتر سورانی ساپ بە پەنجەی شهادە لە ناو لە پی دەست ،دواتر بەرز دەکەینەوە بۆسەرەوە .
- پیٚ چەپی لە پێشەوە دەبێت و وە پێی راستی لە دواوە دەبێت ، دواتر هاوێشتی ساپ بۆ پێشەوە بە هێواشی بەئاراستەی میلی کاتژمێر .
- پێی چەپی لە پێشەوە دەبێت و وە پێی راستی لە دواوە دەبێت ، دواتر سیٚ جار (مرجحە) بە ساپ دەکات و دواتر لەسەر پێی چەپ دەسوریٚ و ساپ دەهاوێژی بە هێواشی .
- پێی چەپی لە پێشەوە دەبێت و وە پێی راستی لە دواوە دەبێت ، دواتر سیٚ جار (مرجحە) بە ساپ دەکات و دواتر لەسەر پێی چەپ دەسوریٚ ، دواتر لەسەرپێی راست دەسوریٚ و ساپەکە دەهاوێژیٚ .

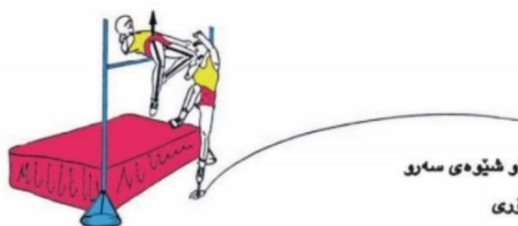
- **قۆناغە هونەرییەکانی بازدانی بەرز:**
- قۆناغی راکردن بۆ نزیك بوونەوە
- قۆناغی نزیك بوونەوە
- قۆناغی (فرین)
- قۆناغی دابەزین

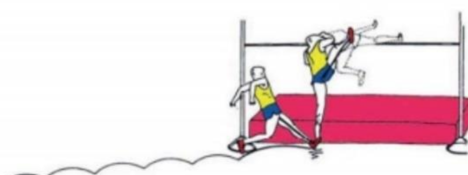




دانانی قاچی هەڵسان لە ڕێگای فسبۆری



شێوەی کەوانەو شێوەی سەرو
هەردوو قاچەکان لە ڕێگای فسبۆری



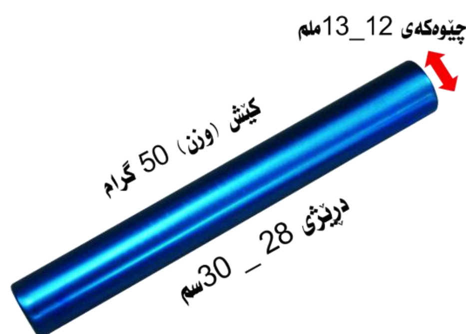
ڕێگای بازدانی زینی(السرجیة)

گۆرەپان و میدان

یاری پۆستە (بريد , تتابع)

پێشبرکێی ڕاکردنی پۆستە یەکیك لە یاریە کۆنەکان ی گۆرەپان ومیدان دادەنرێت کە سەرنجراکێشە و زۆرترین جەماوەری هەیە .

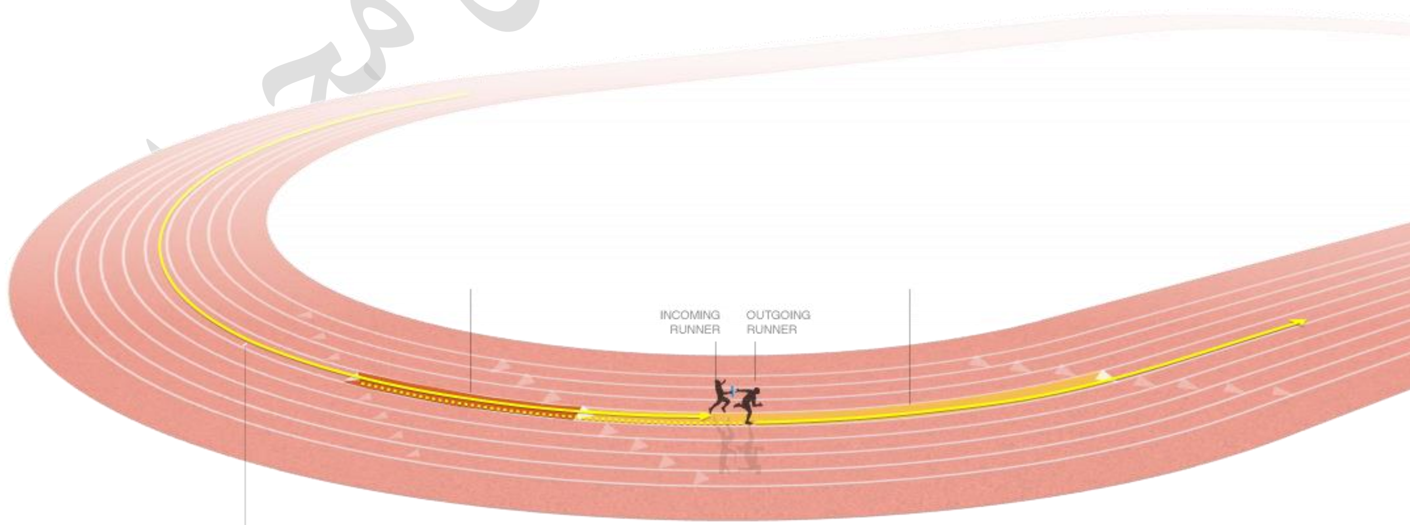
داری پۆستە بریتیە لە لوڵەیەکی بەتال یان تەختە یان هەرکانزایەکی تر درێژی (28 – 30) سم , کێشی (50) غرام , چێوە 120 – 130 سم



دووریگا هەیە بۆ وەرگرتنی داری پۆستە لەرووی سەیرکردن دەبێتە :

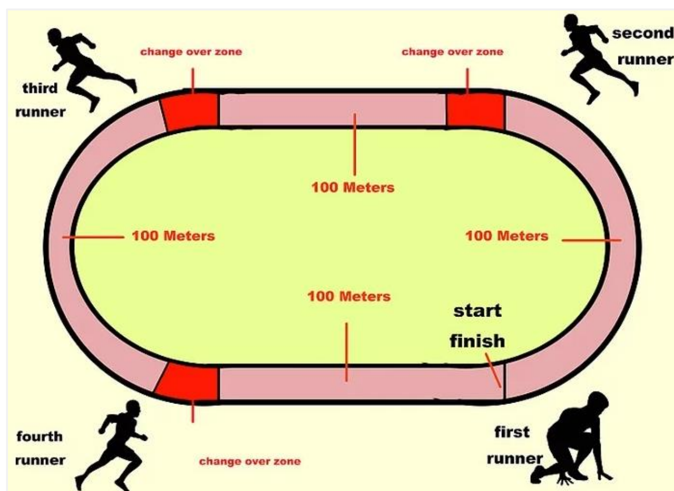
- ڕێگای سەیرکردن : ئەم ڕیگایە لە ڕاکردنی 4× 400 م پۆستە بەکاردێت .
- ڕێگای سەیرنەکردن : لەڕاکردنی 4 × 100م پۆستە بەکاردێت.

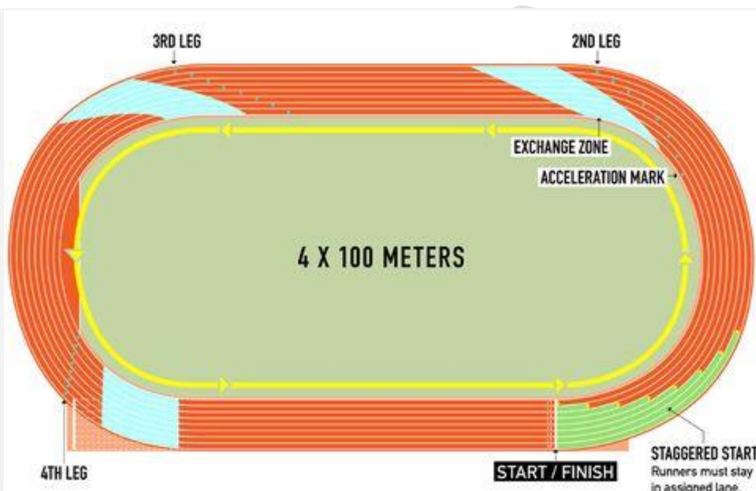
وەرگرتنی داری پۆستە لە شوێنیك ئەنجام دەدریت پێی دەوترێت شوێنی گۆڕین سندوق التسليم (دان و وەرگرتن) کە ماوەکەی (30) م ئەو یاریزانە دارەکە وەردەگرێت بۆی هەیە (15)م بێتە پێشەوە لە شوێنی گۆڕین , بەلام ناتوانێت دارەکە وەربگرێت (15)م ، یاریزان دارەکە وەردەگرێت بۆی هەیە (15)م بۆ بچێتە پێشەوە ، لە شوێنی گۆرینی دارەکە کەماوەکەی (30)م دارەکە وەربگرێت وەباشترین جێگا بۆ وەرگرتن لە سێ بەشی دواوە شوێنی گۆرینی دارەکە بێت.



ڕاکردنی 4 × 100م پۆستە لە (4) یاریزان پێك دێت:

- یاریزانی یەکەم 100م بەشێوەی قەوس تەواو دەکات.
- یاریزانی دووەم 100 م بەشێوەی ڕاست تەواو دەکات .
- سێیەم هەمان یاریزانی یەکەم 100م بەشێوەی قەوس تەواودەکات .
- چوارەم هەمان یاریزانی دووەم 100م بەشێوەی ڕاست تەواودەکات .





ڕاکردنی 4 × 400م پۆستە لە (4) یاریزان پێك دێت :

- یاریزانی یەکەم 400م تەواو ئەکات لە تراکی (مجال) ی خۆی .
- یاریزانی دووەم 100 م تەواو دەکات دوای ئەوە دێتە سەر تراکی (مجال) ی یەکەم.
- یاریزانی سێیەم 400م تەواو دەکات
- یاریزانی چوارەم 400م تەواو دەکات و تا هێلی کۆتایی .

❖ جۆرەکانی پێدان و وەرگرتنی داری پۆستە :

پێدان و وەرگرتنی دەرەکی(الخارجی):

- یەکەم یاریزان — دارەکە لە دەستی چەپەیەتی.
- دووەم یاریزان — بەدەستی ڕاستە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی چەپە.
- سێ یەم یاریزان — بەدەستی ڕاستە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی چەپە.
- چوارەم یاریزان — بەدەستی ڕاستە وەردەگرێت . بەبێ گۆرین .

پێدان و وەرگرتنی ناوەوە (الداخلی):

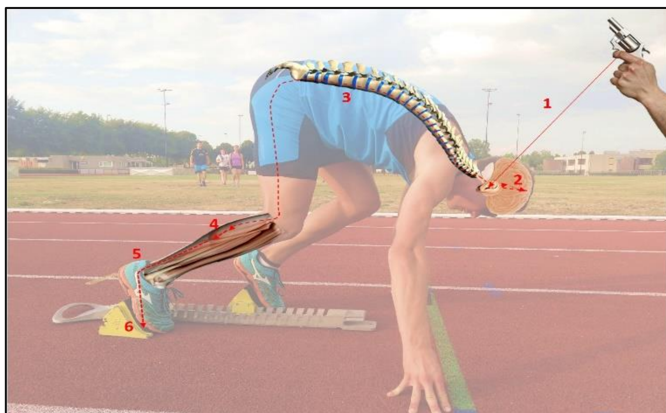
- یەکەم یاریزان   دارەکە لە دەستی راستەیەتی.
- دووەم یاریزان   بەدەستی چەپە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی ڕاست.
- سێ یەم یاریزان   بەدەستی چەپە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی ڕاست.
- چوارەم یاریزان   بەدەستی چەپە وەردەگرێت بەبێ گۆرین .

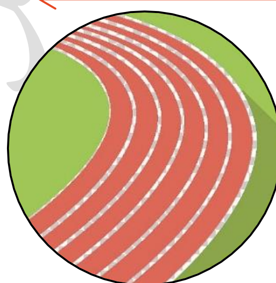
پێدان و وەرگرتنی تێکەڵ (المختلط) :

- یەکەم یاریزان   دارەکە لە دەستی راستەیەتی.
- دووەم یاریزان   بەچەپە وەردەگرێت.
- سێ یەم یاریزان   بە ڕاستە وەردەگریت.
- چوارەم یاریزان   بەچەپە وەردەگرێت و ئەو ریگایەش بەکاردێت (چەپ - راست - چەپ - راست)

- جۆرەکانی پێدانی داری پۆستە :
- لە خوارەوە بۆ سەرەوە (من الاسفل الی الاعلی)
- لە سەرەوە بۆ خوارەوە (من الاعلی الی الاسفل)





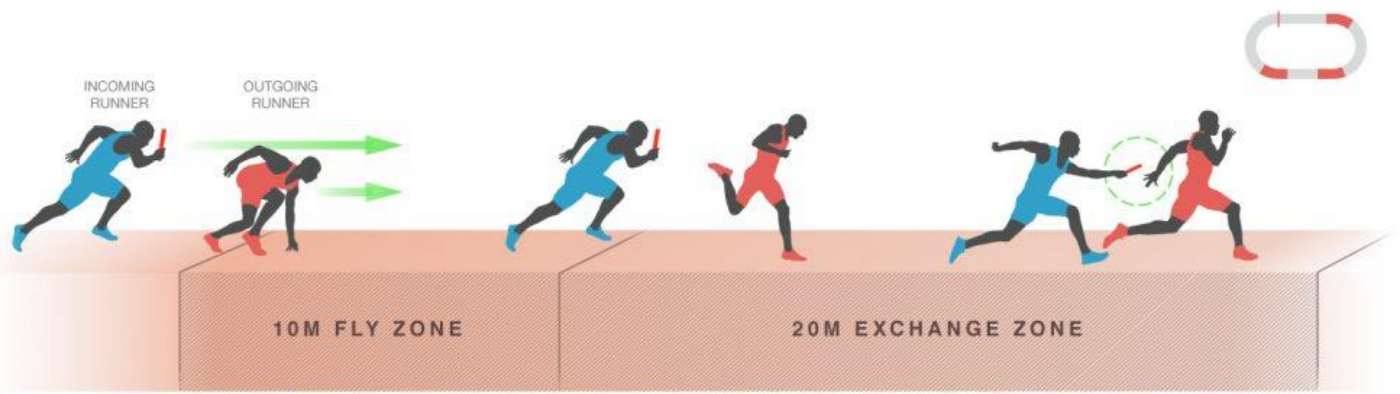


هەڵەکانی داری پۆســـــتە :

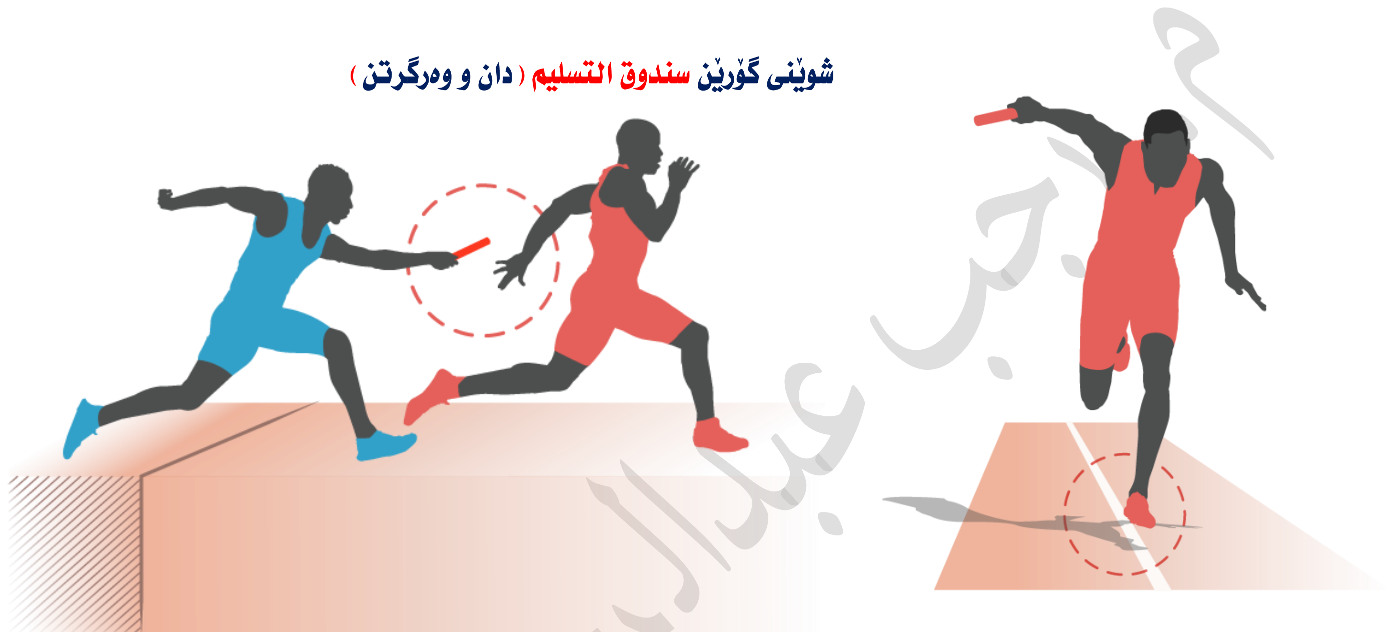
- دەرچوونی سەرەتا
- دەرچوون لە تراك(مجال)4×100
- بەریوونەوەی درار
- فرێدانی دار





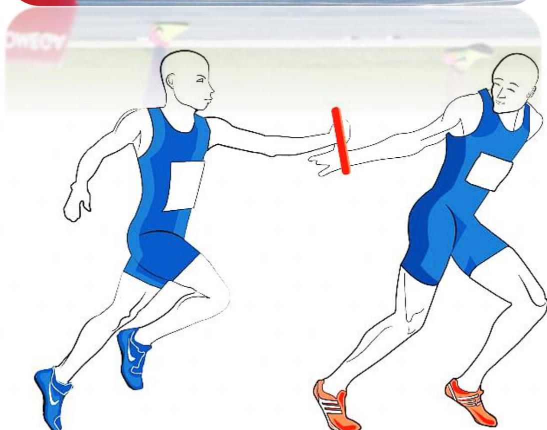


شوێنی گۆڕێن سندوق التسليم (دان و وەرگرتن)











"شێوازی گرتنی داری پۆســـــــــــته"

